

Recette
salée



à partir de 4 mois



1 portion



5 minutes



15 minutes



2 minutes

PURÉE DE COURGETTE DU SOLEIL

ÉNERGIE
216,2
kcal

LIPIDES
21
g

GLUCIDES
4,2
g

PROTÉINES
2,6
g

Ingrédients

- 10 g de KetoCal® 3:1
- 5 g d'huile de colza
- 25 g de mascarpone
- 110 g de courgettes crues

Préparation

- Cuire les courgettes crues dans un grand volume d'eau à ébullition pendant 15 minutes environ.
- Égoutter les courgettes puis les mixer avec l'huile, le mascarpone et KetoCal® 3:1.
- Assaisonner si besoin.
- Laisser refroidir 2 minutes pour une consistance plus épaisse.